



PLAN CANICULE 2017

Document d'information à destination des travailleurs du Relais Social de Charleroi

Le **Plan canicule** du Relais Social a pour objectif de prévenir et de réduire les risques, liés à une vague de chaleur, auprès des personnes en grande précarité.

Ainsi, au sein de ce document, vous trouverez quelques informations utiles concernant cette période de vigilance (15 mai au 15 sept.):

- Qu'est-ce qu'une canicule ?
- Les personnes à risques
- Les effets sur la santé
- Les bons réflexes
- Les contacts utiles
- L'offre des services

Pour toutes questions, remarques ou suppléments d'informations, vous pouvez contacter Vincent Lorge par téléphone (071/50.67.31) ou par mail (rscharleroi.vlorge@gmail.com).

Qu'est-ce qu'une canicule ?

De manière générale, on parle de canicule lorsqu'on observe **des températures anormalement élevées, de jour comme de nuit, durant une période prolongée.**

Pour prévenir ces pics de chaleur, l'Institut Royal Météorologique de Belgique (IRM) a instauré un système d'avertissement basé sur un code de quatre couleurs (rouge étant la situation la plus grave) :

Tmin/Tmax Nbr de jour	16°/28°	18°/30°	20°/32°
1 jour			
2 jours			
3 jours			

Source : IRM (2017)

On peut donc considérer que nous sommes dans une période de **canicule** lorsque le niveau d'alerte est rouge : durant une période de 3 jours ou plus, les températures minimales sont égales ou supérieures à 20°C et les températures maximales sont égales ou supérieures à 32°C.

Les personnes à risques

Dès les premiers jours de chaleur, il s'agit d'être vigilant aux personnes les plus vulnérables dont **les personnes en grande précarité.**

Parmi les personnes fréquentant les services du Relais Social de Charleroi, on peut considérer comme **personnes à risques** :

- Les personnes âgées de plus 65 ans
- Les enfants en bas âge
- Les femmes enceintes
- Les personnes alcooliques
- Les consommateurs de psychotropes
- Les personnes diabétiques ou en surpoids
- Les personnes souffrant de maladies chroniques

Les risques pour la santé

Comme le grand froid, **la canicule représente un danger pour la santé, avec un risque plus élevé de mortalité.** Les troubles provoqués par la chaleur sont de plusieurs types :

Crampes de Chaleur

Il s'agit de contractures musculaires pouvant être douloureuses et accompagnées de spasmes. Ces crampes sont dues à un effort prolongé en condition de forte chaleur qui provoque une transpiration abondante. Il y a donc une perte importante d'eau et de sel (nécessaire au bon fonctionnement des muscles), d'où la nécessité de boire des boissons salées ou de manger des aliments salés. Ces crampes peuvent être soulagées en étirant le muscle en cause.

Épuisement dû à la chaleur

Ce trouble est plus grave qu'une crampe de chaleur, la perte en eau et en sel étant supérieure de par une forte exposition à la chaleur. Il peut se manifester au travers d'étourdissements et vertiges, d'un état de fatigue, de faiblesse, de maux tête, de nausées et vomissements. La température corporelle peut augmenter, mais ne dépasse pas 40°C. En cas d'épuisement à la chaleur, il s'agit de placer la personne au frais et au repos, de la rafraichir, de lui fournir un apport important en eau et sel.

Coup de chaleur

Le coup de chaleur est l'affection la plus grave. Suite à une forte et longue exposition à la chaleur, le corps ne parvient plus à se refroidir.

Les symptômes sont les mêmes que pour l'épuisement à la chaleur, si ce n'est que la température corporelle dépasse généralement les 40°C et que des symptômes de dysfonctionnement du cerveau apparaissent (confusion, convulsion, voir coma). La peau de la personne devient rouge et sèche et une absence de transpiration peut être observée. **Il s'agit d'une urgence médicale : un coup de chaleur qui n'est pas traité rapidement peut entraîner la mort !**

Les bons réflexes

En cas de forte chaleur, pour éviter tout risque, **certaines gestes sont à recommander ou à déconseiller aux usagers de vos services:**

- Boire beaucoup d'eau (contenant des sels minéraux) ;
- Éviter les boissons déshydratantes comme l'alcool et le café ;
- Rester à l'intérieur ou à l'ombre durant les heures chaudes ;
- Porter des vêtements légers et de couleurs claires ;
- Se couvrir la tête avec un chapeau, foulard, casquette ;
- Protéger sa peau à l'aide d'une crème solaire à indice élevé
- Ne pas faire d'efforts physiques à l'extérieur
- Se rafraichir le corps régulièrement (visage, cou, etc.)

Les contacts utiles

En cas de problème lié à la chaleur, il s'agit de contacter en premier lieu le **médecin traitant** de la personne.

Si celle-ci est sans-abri et ne possède pas de médecin traitant, vous pouvez l'orienter vers le **Relais Santé** situé au Bd Jacques Bertrand 10E à Charleroi ([071/31.98.05](tel:071319805) ou [0473/11.03.58](tel:0473110358))

Des consultations médicales y sont organisées :

- les lundis de 9h à 11h
- les mardis de 12h30 à 13h30
- les mercredis de 13h30 à 14h30
- les vendredis de 13h à 15h

En outre, en dehors des horaires de bureau vous pouvez orienter la personne vers le **Poste de Garde de Médecine de Charleroi** ([071/33.33.33](tel:07133333)) qui se situe au 165 rue Spinois à Charleroi.

Des consultations médicales y ont lieu :

- du lundi au vendredi de 19h à 23h ;
- les samedis et dimanches de 8h à 23h
- les jours fériés de 8h à 23h.

En cas d'urgence avérée (coup de chaleur) adressez-vous, dans les plus brefs délais, à un **service d'urgence hospitalier** (24h/24 et 7j/7) :

- Notre-Dame ([071/10.20.00](tel:071102000)) : 3 Grand'Rue 6000 Charleroi
- Marie Curie ([071/92.34.33](tel:071923433)) : 140 Chaussée de Bruxelles 6042 Lodelinsart

Ou pour appeler une **ambulance**, composez le numéro d'aide d'urgence européen: le 112

Pour plus d'information...

Pour connaître les prévisions sur le taux d'ozone :

Cellule Interrégionale de l'Environnement (CELINE) :

<http://www.irceline.be/fr>

Pour connaître les prévisions météorologiques :

L'Institut Royal Météorologique (IRM):

<https://www.meteo.be>

Météo Charleroi :

<http://www.meteocharleroi.be>